

Har du **hjertebanken,** **nærbesvimelser** *eller får du åndenød?*

Tal med din læge

Din "Tag hånd om dit hjerte" - tjekliste

Denne hjerterytmetjekliste er lavet for at hjælpe dig og din læge at finde ud af, om du har problemer med hjerterytmen (rytmeforstyrrelser) eller ej.

Der er tale om en rytmeforstyrrelse, hvis hjertet slår for hurtigt, for langsomt eller uregelmæssigt.

Hjertebanken, nærbesvimelser/besvimelser eller åndenød kan være symptomer på en rytmeforstyrrelse.

Symptomer alene betyder ikke, at du har en rytmeforstyrrelse, men hvis dine symptomer er vedvarende og ubehagelige, skal du tale med din læge om dem.

Du kan udfylde tjeklisten og drøfte den med din læge, hvis du har nogle af de nævnte symptomer.



Your Heart in Your Hands



The Heart Rhythm Charity

+44 (0) 1789 450787
www.aa-international.org
info@aa-international.org

Du kan lave din egen TJEKLISTE

Når du udfylder denne tjekliste, skal du skrive så mange detaljer om dine symptomer som muligt ned. Hvis du har en ven eller slægtninge, som har overværet dine symptomer, kan det være en fordel at spørge dem, om de ville være behjælpelige med at udfylde tjeklisten.

Navn:

1. Angiv al medicin, som du tager for tiden:

.....

.....

.....

2. Hvilke symptomer har du?

(Sæt venligst tilsvarende kryds)

- ☐ Uforklarlig snublen eller fald
- ☐ Hjertebanken
- ☐ Åndenød
- ☐ Træthed
- ☐ Bevidsthedstab/besvimelse
- ☐ Tiltagende stressniveau

3. Hvor ofte har du disse symptomer?

(Sæt venligst tilsvarende kryds)

- ☐ Dagligt
- ☐ Ca. en gang om ugen
- ☐ Ca. hver anden uge
- ☐ En gang om måneden eller sjældnere

4. Er der faktorer, der kan udløse dine symptomer?

(Sæt venligst tilsvarende kryds; hvis symptomerne udløses af den ene faktor på et tidspunkt og en anden faktor på et andet tidspunkt, sæt kryds ved begge)

- ☐ Alkohol
 - ☐ Angst
 - ☐ Varme omgivelser
 - ☐ Motion/fysisk træning
 - ☐ Blitzlys
 - ☐ Stillingsændring fra siddende eller liggende til stående
 - ☐ Søvnmangel
 - ☐ Sult
 - ☐ Smerte eller skræk
 - ☐ Stående i lang tid
 - ☐ Stress
 - ☐ Ingen udløsende faktorer
 - ☐ Andre, beskriv nærmere:
-

5. Er der advarselstegn, før du får dine symptomer?

(Sæt venligst tilsvarende kryds)

- ☐ Åndenød
 - ☐ Svimmelhed
 - ☐ Kvalme
 - ☐ Hjertebanken
 - ☐ Galopperende, hamrende hjerteslag
 - ☐ Svedudbrud
 - ☐ Ingen advarselstegn
 - ☐ Andre, beskriv nærmere:
-

6. Familieanamnese

Er du før blevet udredt for rytmeforstyrrelser?

- ☐ Ja ☐ Nej

Har du nogensinde været indlagt på mistanke om hjertesygdom?

- ☐ Ja ☐ Nej

Er der hjertesygdomme eller andre sygdomme i familien?

.....

Er der uventede dødsfald i en ung alder (under 45 år) i familien? Hvad var årsagen?

.....

7. Livsstil

Er du i stand til at gå op ad en bakke eller dyrke normal motion på de tidspunkter, hvor du ikke har dine symptomer?

- ☐ Ja ☐ Nej

Hvis ikke, hvad er det, der holder dig tilbage?

.....

Vær venligst opmærksom på, at denne tjekliste kun giver svar på de væsentligste spørgsmål. Du skal drøfte individuelle problemer og spørgsmål med din læge, når I drøfter dine symptomer.

